

La mayoría de las veces elegimos lo que nos gusta en lugar de elegir alimentos para proveer a nuestro organismo de los nutrientes que necesita en cantidad y calidad, a fin de que pueda funcionar en todo su potencial.

Los nutrientes esenciales:

Para que nuestro organismo funcione correctamente, debemos proveerlo de nutrientes: sustancias químicas presentes en los alimentos y que resultan esenciales para la vida.

Los nutrientes se encuentran en los alimentos y se clasifican en seis grupos básicos:

- Carbohidratos o hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

Los carbohidratos y las grasas son los primeros proveedores de energía y calor.

Las proteínas fundamentalmente se utilizan en la construcción y reparación de tejidos, con la ayuda de las vitaminas y de los minerales. También proveen de energía si las reservas de carbohidratos o de grasas se agotan.

Las vitaminas y los minerales intervienen en la regulación de procesos orgánicos, tales como la circulación, la respiración, la digestión y la eliminación de residuos.

El agua es esencial, participa en todo el proceso digestivo, interviene en el mantenimiento de la temperatura corporal, transporta nutrientes y los desechos a través de la orina.

LOS HIDRATOS DE CARBONO

Son compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno como formas químicas de mayor o menor complejidad.

Se clasifican en:

- Hidratos de carbono o azúcares simples

Ejemplos:

- Sacarosa (azúcar de caña)
- Fructosa (frutas y miel)
- Lactosa (leche)

- Hidratos de carbono complejos (almidones)

Ejemplos:

- Cereales y derivados (trigo, pan, fideos, arroz, avena)
- Legumbres
- Vegetales

